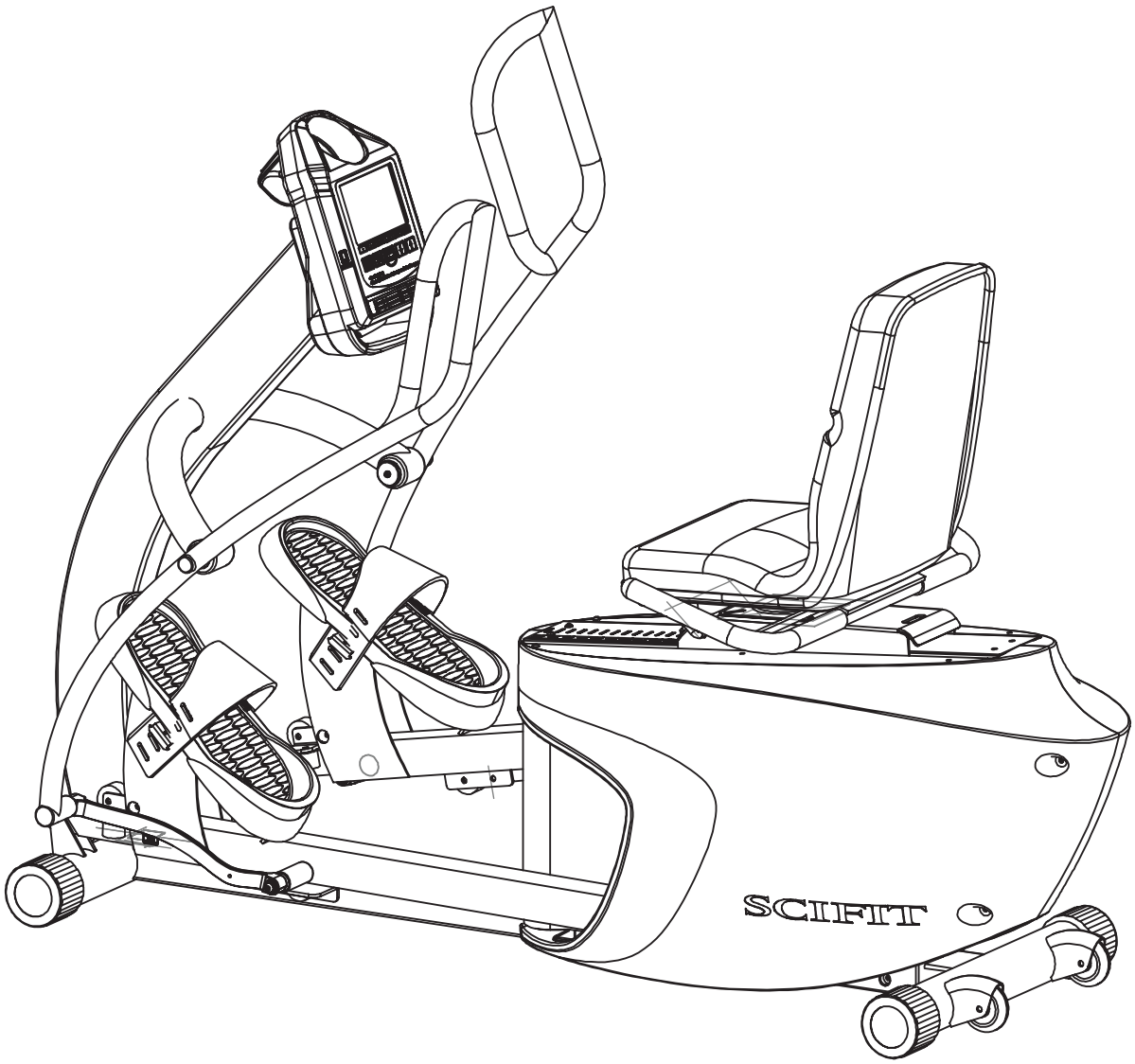
SCIFIT®

Scientific Solutions for Fitness.

Manuel de l'utilisateur



Système REX ™ Orbi-Linear™

Avant d'utiliser ce produit, lisez ce manuel et conformez-vous à toutes les règles de sécurité et à toutes les instructions de fonctionnement.

Cette page est volontairement laissée vierge.

TABLE DES MATIÈRES

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ.....1

INTRODUCTION.....2

SPÉCIFICATIONS.....3

RÉGLAGE ET INSTALLATION.....4

MONTAGE.....5

PRÉSENTATION DU PRODUIT.....6

FONCTIONS DU PAVÉ NUMÉRIQUE.....7

POSITIONNEMENT BIOMÉCANIQUE.....8

SANGLE ET POIGNÉES DE TRANSMISSION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE.....9

UTILISATION DES PROGRAMMES.....10-18

ENTRETIEN ET MAINTENANCE.....19

GARANTIE.....20 - 24

Commandez en ligne sans interruption sur le site www.SCIFIT.COM.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

Les symboles d'avertissement visent à attirer votre attention sur des dangers potentiels. Soyez toujours attentif à ces symboles et à ce qu'ils signifient. Le fait de prendre connaissance des avertissements de sécurité ne suffit pas à écarter le danger. Les instructions ou les avertissements fournis ne remplacent aucune mesure préventive visant à éviter tout accident.

À chaque fois qu'ils apparaissent, ces symboles signalent des précautions d'emploi importantes. Ils signifient que vous devez faire attention! Qu'il y va de votre sécurité.

⚠ AVERTISSEMENT

Le non-respect des précautions de sécurité **peut** entraîner des blessures, pour vous comme pour les personnes à proximité. Afin de réduire les risques de blessures, conformez-vous systématiquement aux recommandations de sécurité.

⚠ ATTENTION

Le non-respect des précautions de sécurité **peut** entraîner des blessures, pour vous comme pour les personnes à proximité. Afin de réduire les risques de blessures, conformez-vous systématiquement aux recommandations de sécurité.

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre machine SCIFIT. Conservez-les pour référence ultérieure.

Soyez vigilant lorsque la machine est utilisée par ou à proximité d'enfants ou de personnes handicapées. Tenez les enfants à l'écart des poignées et des repose-pieds déployés.

La machine doit être exclusivement destinée à l'usage prévu, conformément aux instructions de ce manuel. Ne montez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.

Ne laissez jamais tomber ni n'introduisez d'objets dans les ouvertures.

N'utilisez pas la machine à l'extérieur, ni dans un environnement trop agressif, notamment à proximité de l'eau (par exemple, près de piscines ou de bains à remous).

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre système SCIFIT REX ™ Orbi-Linear™. Nous avons intégré à cette machine ergonomique les technologies de remise en forme les plus récentes afin de vous aider à réaliser vos objectifs de condition physique. Toutefois, pour votre sécurité, nous vous invitons à vous conformer aux recommandations qui suivent avant de commencer votre entraînement.

Le système REX™ Orbi-Linear™ de SCIFIT est conçu pour les applications de catégorie "S" (studio), de catégorie "I" (besoins particuliers) et de catégorie "IIa" (directive sur les dispositifs médicaux). Les usages prévus sont les suivants: rééducation cardiopulmonaire, médecine du sport, physiothérapie, condition physique et entraînement musculaire. L'équipement SCIFIT convient à une utilisation en salle de sport, ainsi qu'en centres de rééducation médicale, de préparation physique des athlètes et de loisirs. Avec 200 niveaux de résistance commandés par ordinateur, le système REX peut fournir aux utilisateurs de tout niveau un entraînement stimulant mais non exténuant.

Consultez votre médecin.
Consultez votre médecin ou votre spécialiste avant d'entreprendre un programme d'entraînement, particulièrement si vous êtes enceinte ou souffrez des troubles suivants: maladie cardiaque, maladie respiratoire, diabète, hypertension, hypercholestérolémie, arthrite et autres problèmes ou difficultés physiques.

Utilisation réservée aux adultes
L'équipement SCIFIT est destiné aux adultes mais peut toutefois être utilisé, sous la surveillance d'un adulte, par des mineurs d'âge suffisant. Les enfants plus jeunes doivent être tenus éloignés de l'équipement.

Récupération
Afin d'éviter blessures et douleurs musculaires, terminez systématiquement l'entraînement par une phase de récupération d'au moins 5 minutes constituée d'une série d'étirements.

⚠ ATTENTION

Il est essentiel de vous étirer après chaque séance d'exercice pour limiter les risques de blessure. Un étirement insuffisant ou mal exécuté **pourrait** entraîner des blessures.

Recommandations pour les adultes en bonne santé
L'Académie américaine des médecins du sport, l'ACSM (American College of Sports Medicine), et l'Association américaine pour le coeur, l'AHA (American Heart Association), actualisent en permanence leurs recommandations en matière d'activité physique.

Les recommandations fondamentales actuelles émises par l'ACSM et l'AHA sont les suivantes :

Faites quotidiennement 30 minutes d'exercice cardiovasculaire à intensité moyenne, et ce cinq jours par semaine.

OU

Faites quotidiennement 20 minutes d'exercice cardiovasculaire à haute intensité par jour, et ce trois jours par semaine.

ET

Pratiquez huit à dix exercices d'entraînement musculaire, dont huit à douze répétitions de chaque exercice deux fois par semaine.

"Intensité moyenne" signifie que l'exercice est suffisamment difficile pour augmenter votre fréquence cardiaque et vous faire transpirer, mais que vous êtes toujours capable de tenir une conversation. Notez que pour perdre du poids ou maintenir un poids de forme, la séance devra durer entre 60 et 90 minutes. La recommandation de 30 minutes s'applique à un adulte de condition physique moyenne qui souhaite se maintenir en bonne santé et diminuer le risque de maladies chroniques.

Les recommandations et les directives les plus récentes émises par l'ACSM sont disponibles (en anglais) sur le site Web 2de cet organisme: *www.acsm.org.*

⚠ AVERTISSEMENT

En cas de nausée, d'étourdissement, de douleur vive ou d'autres gênes physiques, cessez immédiatement l'exercice. Si vous n'arrêtez pas l'exercice à temps, vous **risquez** des blessures voire la mort.

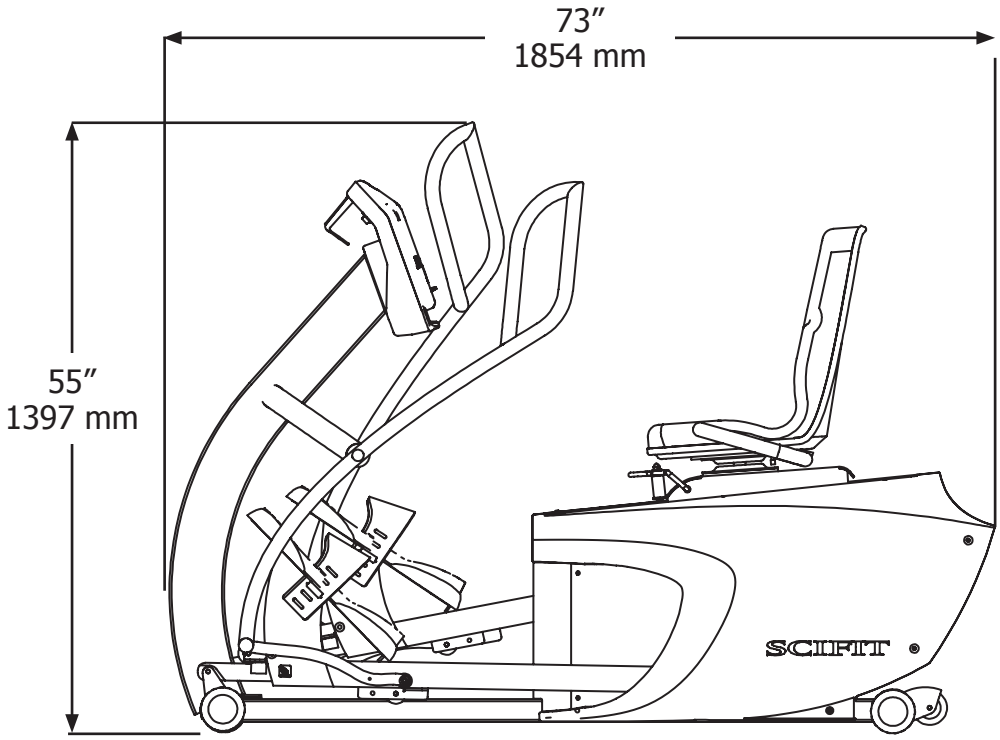
Entraînement intelligent
Pour rester en bonne santé, il importe de manger équilibré, de boire beaucoup pendant l'exercice et de maintenir une bonne forme physique grâce à un entraînement intelligent. Observez toujours des principes d'entraînement adaptés à votre propre condition physique.

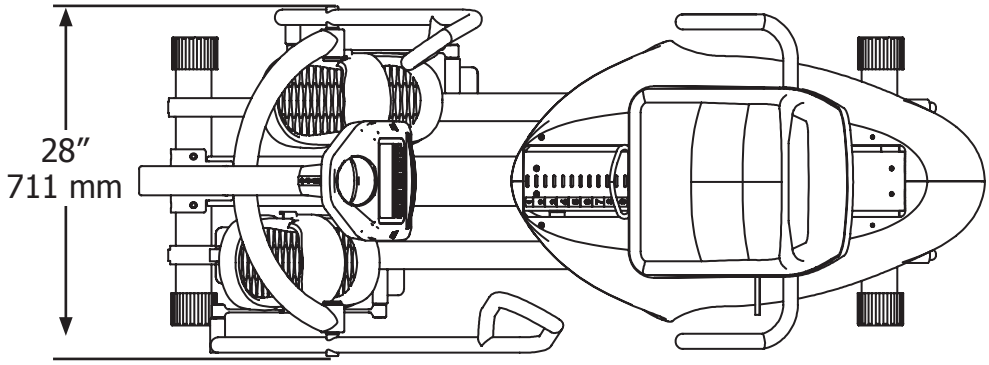
⚠ AVERTISSEMENT

Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner blessures et problèmes de santé. Si vous n'arrêtez pas l'exercice à temps, vous **risquez** des blessures voire la mort.

SPÉCIFICATIONS

Poids	322 lbs. / 146 Kg.
Poids maximal supporté	500 lbs. / 227 Kg.
Alimentation	Autogénération avec batterie de réserve à rechargement automatique **Adaptateur CA basse tension disponible en option**
Système de résistance	Résistance électromagnétique autogénérée bidirectionnelle
Programmes	Mode manuel; mode Fit Quik; entraînement continu; mode Iso-Strength; 7 profils de collines préprogrammés; test de puissance Power Fit, entraînement de puissance Power Fit; test cardiaque Heart Fit; entraînement cardiaque Heart Fit; test de stress, et mode aléatoire
Classe de précision	Classe A
Garantie	États-Unis et Canada: 3 ans pièces, 1 an main-d'œuvre Autres pays: 3 ans pièces, pas de main d'oeuvre





RÉGLAGE ET INSTALLATION

Emplacement de la machine cardiovasculaire
Deux roulettes sont disposées à l'avant de la machine pour en faciliter le positionnement. La machine doit être déplacée par deux personnes. Levez prudemment l'arrière de la machine jusqu'à ce que les roulettes touchent le sol, puis faites rouler la machine vers l'emplacement souhaité.

Placez la machine sur un sol stable et plat. La machine ne doit pas être exposée directement à la lumière du soleil, ni à des températures et des niveaux d'humidité extrêmes, ni à des éclaboussures. Cette machine est uniquement destinée à un usage en intérieur.

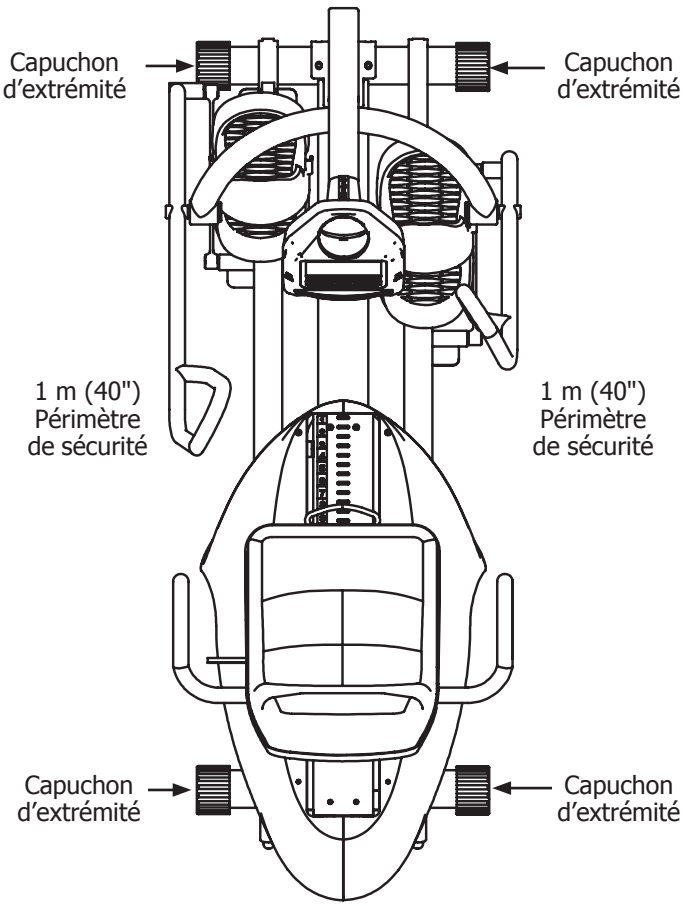
Définissez un périmètre de sécurité d'environ 1 m (40") autour de la machine.

⚠ AVERTISSEMENT

Il est impératif d'installer la machine de niveau sur un sol stable à l'intérieur d'un périmètre de sécurité, sous peine de vous exposer ou d'exposer les personnes à proximité à des blessures.

Mise de niveau de la machine cardiovasculaire
Si le sol de la surface d'entraînement n'est pas plat, vous pouvez mettre la machine de niveau à l'aide des capuchons d'extrémité. La partie creuse des capuchons d'extrémité est excentrée. Vous pouvez ainsi faire tourner l'un ou l'autre des capuchons d'extrémité de sorte à mettre la machine de niveau. Une fois le réglage effectué, assurez-vous que les capuchons d'extrémités sont fermement encastrés dans les tubes du châssis.

Capuchon d'extrémité excentré



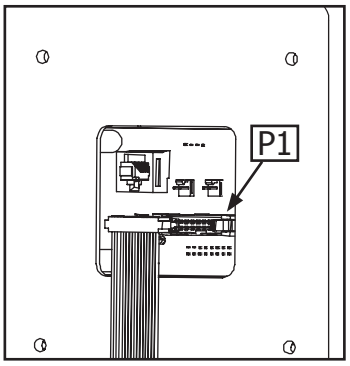
Utilisation supervisée
Une surveillance étroite est requise lorsque la machine est utilisée par ou à proximité d'enfants ou de personnes handicapées. Aucun enfant ne doit pénétrer dans le périmètre de sécurité sans surveillance.

Entretien
Ne nettoyez jamais la machine avec des solvants organiques, ni avec des produits à base d'alcool ou de chlore (type eau de Javel). Afin de préserver un environnement sain, essuyez sur la machine toute trace de sueur à l'aide d'une lingette spécialement prévue pour les équipements sportifs (disponible dans le commerce) ou d'un chiffon humide.

MONTAGE

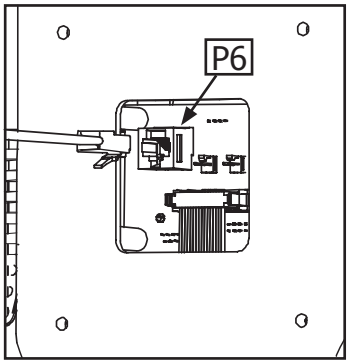
Montage
Les machines expédiées à l'étranger doivent être montées. Suivez les étapes de montage ci-dessous.

Fixation de la console
Étape 1 - Alignez la console sur l'avant de la plaque de fixation, puis raccordez le câble principal à 16 broches à la prise P1 à l'arrière de la console.



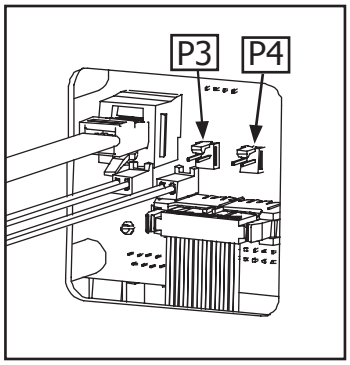
REMARQUE: Assurez-vous que les deux loquets de maintien de P1 passent au-dessus du connecteur du câble, indiquant que celui-ci est bien verrouillé.

Étape 2 -
Raccordez le câble de communication gris RJ45 à la prise P6 à l'arrière de la console.

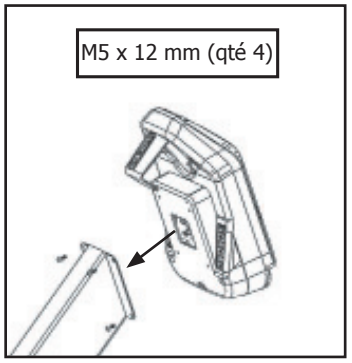


REMARQUE: Vous devez entendre un déclic qui indique que le câble est bien verrouillé.

Étape 3
(modèles CHR uniquement) - Si votre machine dispose de poignées de détection de la fréquence cardiaque (option), raccordez les deux câbles CHR aux prises P3 et P4 à l'arrière de la console.



Étape 4 -
À l'aide d'un tournevis à pointe cruciforme, vissez la console au mat au moyen des vis M5 x 12mm fournies (qté 4) Fixation

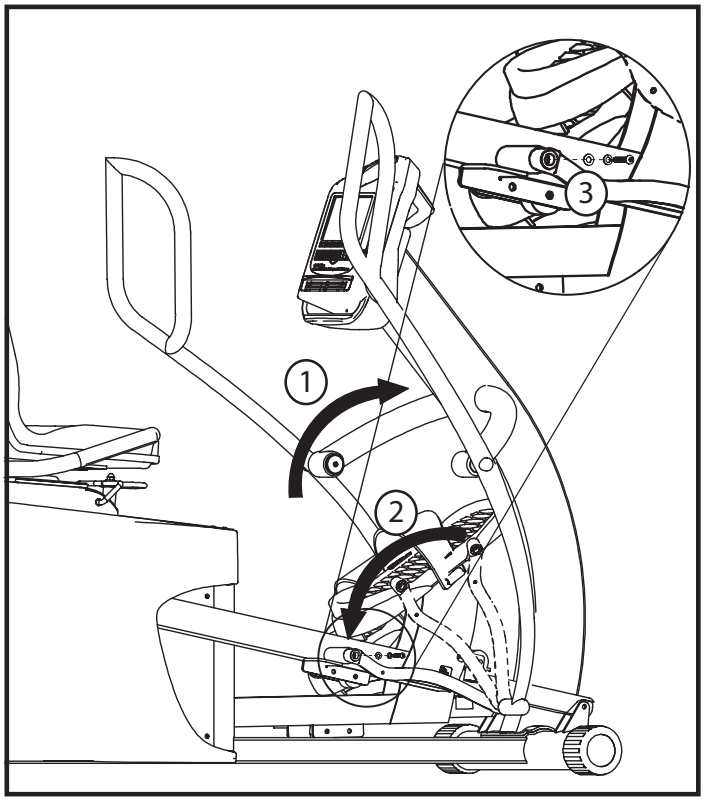


des poignées (peut nécessiter deux personnes)
Les poignées de la machine sont livrées partiellement démontées et nécessitent une installation.

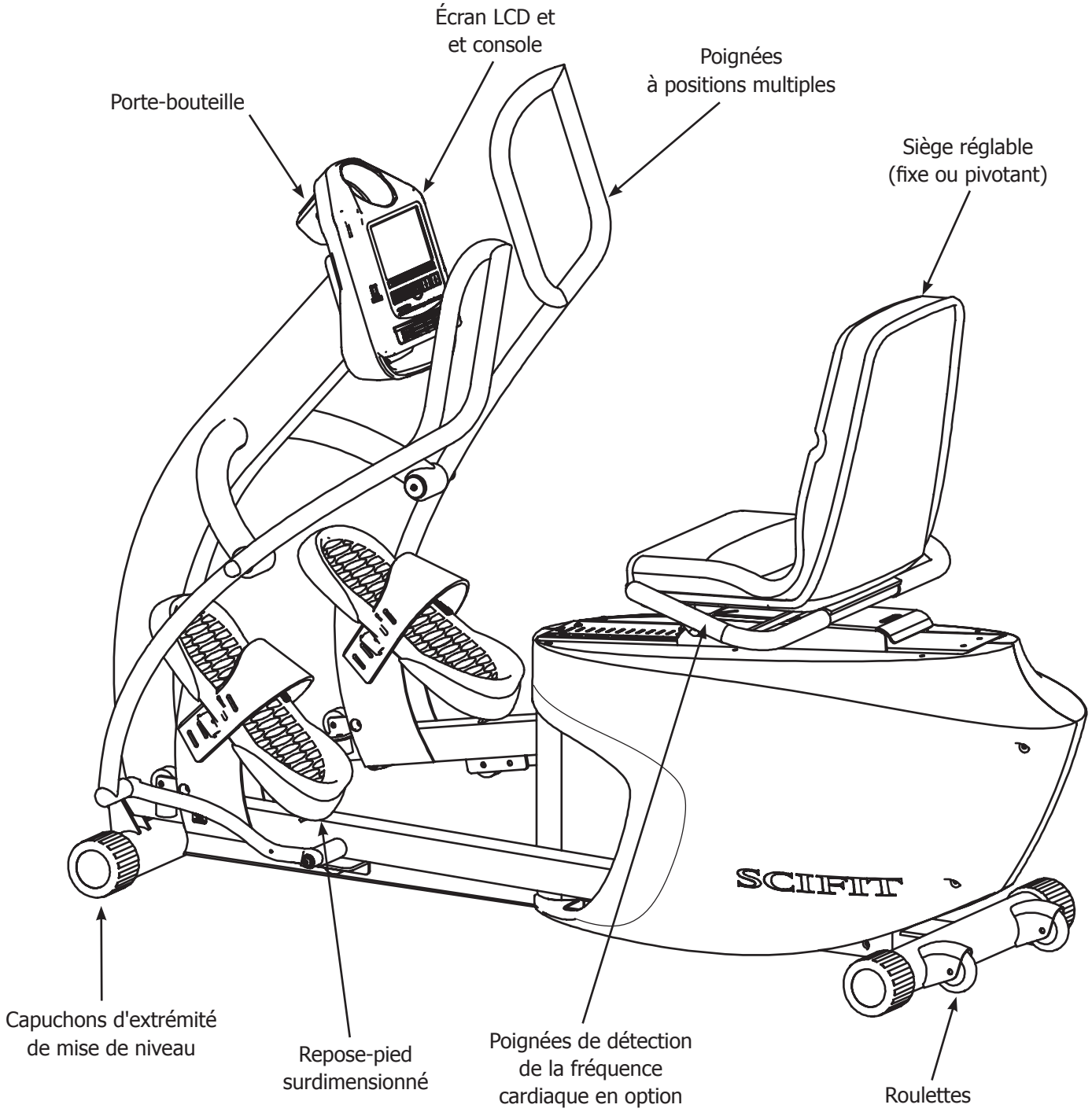
Étape 1 - Les poignées sont accolées au corps de la machine. Leur rotation doit s'effectuer vers le haut (voir schéma).

Étape 2 - Désolidarisez le bras de connexion de la poignée et abaissez-le pour l'aligner sur le trou de fixation du télérail (voir schéma).

Étape 3 - À l'aide de l'embout hexagonal 3/16", fixez le bras de connexion au moyen de la rondelle plate 5/16" (qté 1), de la rondelle fendue 5/16" (qté 1) et de la vis à tête ronde 5/6-18 x 1,75 (qté 1) fournies, dans cet ordre (voir schéma).

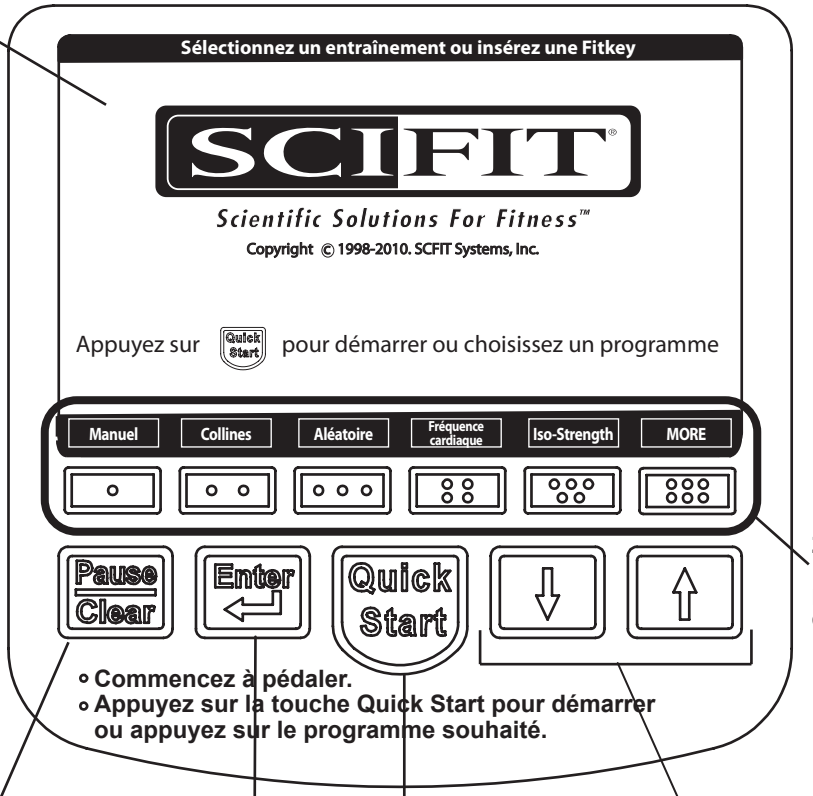


PRÉSENTATION DU PRODUIT



FONCTIONS DU PAVÉ NUMÉRIQUE

Écran LCD de progression -
Cet écran indique en temps réel votre niveau d'exercice courant dans le cadre d'un programme ou de tous les programmes.



Zone de sélection de profil -
Permet à l'utilisateur de choisir parmi 12 profils d'entraînement distincts.

PAUSE/CLEAR -
Cette touche interrompt l'entraînement. Appuyer à nouveau sur [PAUSE/CLEAR] alors que la pause est active arrête l'entraînement et rétablit l'affichage de l'écran principal.

Pour redémarrer en mode pause, appuyez sur la touche [Quick Start].

ENTER-
La touche ENTER (entrée) permet de saisir les valeurs souhaitées pour les paramètres d'entraînement:

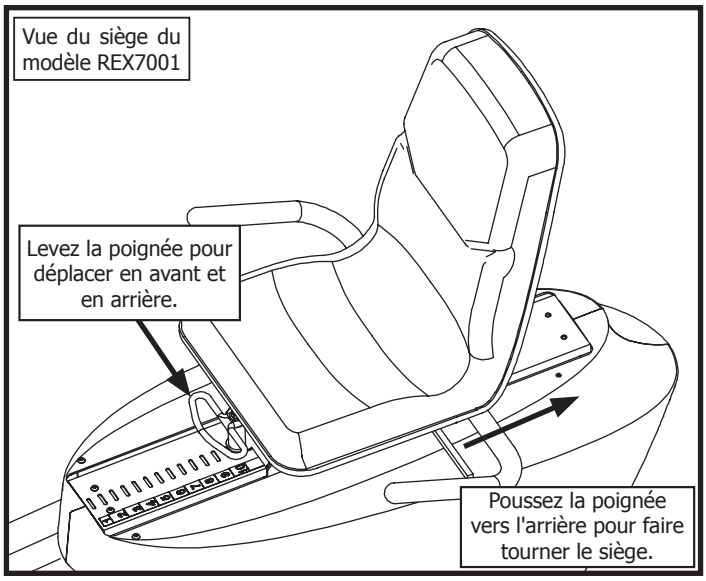
QUICK START
En mode manuel ou après l'ouverture d'un programme, cette seule touche permet un "démarrage rapide". Elle active le programme sélectionné.

Flèches montantes et descendantes
Ces touches permettent respectivement d'augmenter ou de diminuer les valeurs des paramètres d'entraînement.

POSITIONNEMENT BIOMÉCANIQUE

Pédale d'assistance
Il est impératif de bien régler le siège pour obtenir une position biomécanique correcte. Le siège, maintenu en place par une goupille à ressort, peut être ajusté par incréments de 2,54 cm (1"). Pour régler l'assise, il suffit de tirer la goupille et de faire glisser le mécanisme vers l'avant ou vers l'arrière. Réglez le siège de sorte que vos jambes soient légèrement fléchies lorsqu'elles sont en position d'extension complète. Placez vos pieds sur la surface plane du repose-pied, dans la position qui vous convient.

Siège pivotant
Sur les modèles équipés d'un siège pivotant, poussez le levier pour libérer le mécanisme et faites tourner le siège sur 90° jusqu'à ce qu'il se verrouille en position. Répétez la procédure pour revenir à la position initiale.

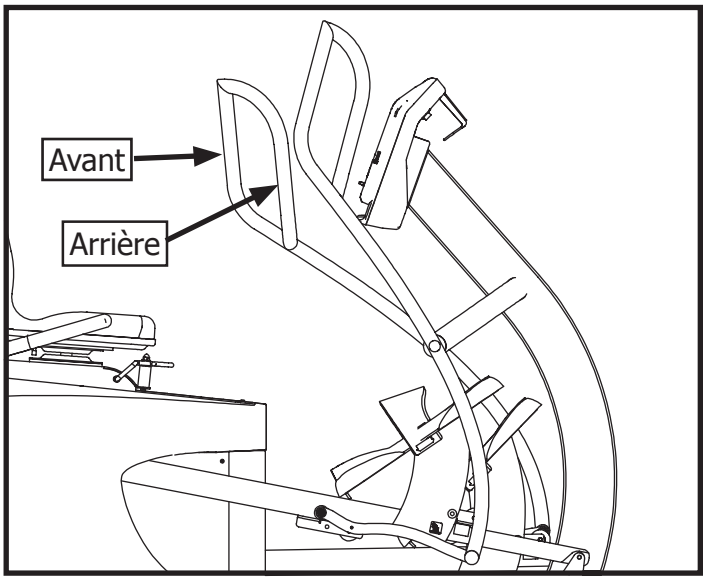

Vue du siège du modèle REX7001
Levez la poignée pour déplacer en avant et en arrière.
Poussez la poignée vers l'arrière pour faire tourner le siège.

Préhension des poignées
Les poignées à deux positions permettent aux utilisateurs de toute taille de s'entraîner de façon confortable. La poignée arrière conviendra mieux aux individus plus grands, tandis que les personnes de plus petite taille préféreront la poignée avant.

Ces deux poignées permettent également à la plupart des utilisateurs de cibler des groupes musculaires différents au cours de l'exercice.

La poignée arrière sollicite un mouvement de poussée analogue au développé-couché.

La poignée avant sollicite un mouvement de traction similaire à un mouvement de tirade assis.



Posture du haut du corps
Les blocs de siège (siège baquet ou à dossier bas) ont été conçus pour favoriser une posture correcte et une sollicitation des principaux groupes musculaires. Lorsque vous êtes assis correctement, le mouvement s'accompagne d'une légère torsion du buste, idéale pour renforcer la sangle abdominale et le dos.

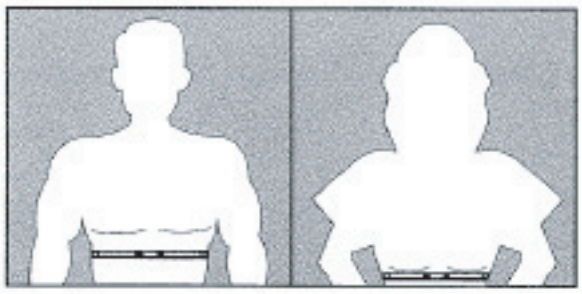
SANGLE DE TRANSMISSION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Utilisation de la sangle de transmission de la fréquence cardiaque
Disponible en option, la sangle de transmission de la fréquence cardiaque sans fil est un accessoire utile qui permet de surveiller votre fréquence cardiaque en continu pendant un entraînement. Parallèlement, cette sangle est nécessaire pour utiliser le programme Fréquence cardiaque qu'intègre le système REX.

Le programme Fréquence cardiaque permet de définir la fréquence cardiaque à atteindre. L'ordinateur surveille votre fréquence cardiaque en temps réel et varie l'intensité de façon à maintenir le rythme cardiaque au plus près de la valeur cible. Si la fréquence cardiaque dépasse la valeur cible, l'intensité diminue.

Activation et désactivation de la sangle émettrice
Différents types de sangles de transmission de la fréquence cardiaque sont disponibles dans le commerce. Pour activer la sangle, attachez-la solidement autour de votre poitrine. Pour la désactiver, suivez les instructions fournies avec l'accessoire.

⚠ ATTENTION
Suivez toujours les instructions du fabricant pour une utilisation et un entretien appropriés. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

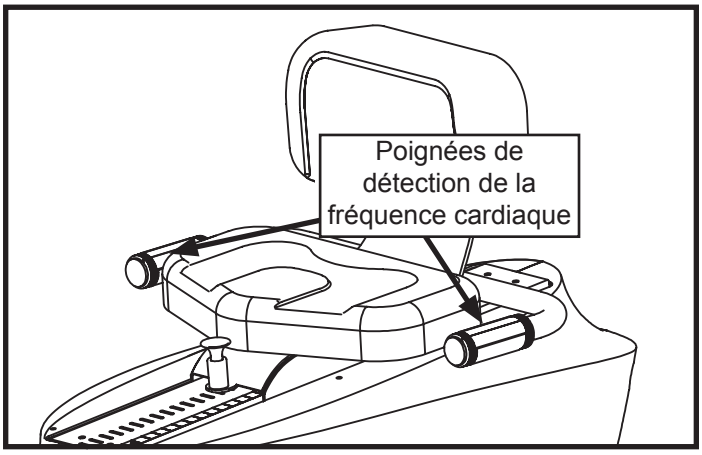


⚠ AVERTISSEMENT
Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Si vous vous sentez sur le point de défaillir, arrêtez immédiatement l'exercice. Un entraînement excessif peut entraîner le décès ou des blessures graves.

Utilisation des poignées de détection de la fréquence cardiaque
Sur les modèles équipés de poignées de détection de la fréquence cardiaque par contact, serrez légèrement les capteurs dans vos mains. Passé un bref délai, l'indication de fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. Si vous portez une sangle de détection de la fréquence cardiaque, seule la valeur transmise par la sangle est prise en compte.

Les poignées de contact ne peuvent pas être utilisées avec le programme Fréquence cardiaque de SCIFIT. Ce programme nécessite un signal télémétrique continu que ne peuvent fournir les poignées de détection de la fréquence cardiaque.

Les poignées contact fournissent une bonne indication ponctuelle de la fréquence cardiaque. Toutefois, elles ne conviennent pas à la surveillance précise de la fréquence cardiaque dans un cadre médical.



Calcul de la zone de fréquence cardiaque cible
Votre **fréquence cardiaque maximale (FCM)** équivaut approximativement à 220 moins votre âge. La limite supérieure de votre zone cible est égale à 0,85 fois votre FCM. La limite inférieure de votre zone cible est égale à 0,60 fois votre FCM.

Par exemple :
Si vous avez 40 ans :
220 - 40 = 180
180 x 0,85 = 153 (limite supérieure)
180 x 0,60 = 108 (limite inférieure)

Ces valeurs reposent sur de simples moyennes. Consultez systématiquement un médecin pour établir la plage de fréquence cardiaque adaptée à votre propre condition physique.

UTILISATION DES PROGRAMMES

Programmes
Avec 200 niveaux de résistance pilotés par ordinateur, les machines SCIFIT peuvent fournir aux utilisateurs de tout niveau un entraînement stimulant mais non exténuant. La résistance peut être augmentée par incréments 0,1, ce qui permet de mesurer précisément les progrès accomplis. Les produits SCIFIT offrent des capacités de résistance parmi les plus élevées de tous les équipements de cardiotraining.

Les produits SCIFIT sont autoalimentés et fournissent une résistance de départ extrêmement faible. La console s'allume au premier coup de la pédale ou au premier tour de pédalier. Les plus légers mouvements suffisent pour la garder active.

La batterie de réserve des produits SCIFIT permet à l'écran de rester allumé un certain temps après la fin de l'exercice ou lorsque l'utilisateur s'interrompt. Cette durée varie entre 0 secondes et 5 minutes et dépend de l'intensité d'utilisation de chaque machine.

Si vous préférez que la console reste allumée avant et après chaque utilisation, une unité d'alimentation à brancher sur le secteur est disponible en option. Cette option est fréquemment utilisée dans le cadre d'applications médicales ou des programmes Fit-Key.

Mode d'entraînement manuel
Permet à l'utilisateur de régler manuellement le niveau d'intensité. Le niveau ne variera pas à moins que vous n'augmentiez ou ne diminuiez l'intensité manuellement en appuyant sur les touches fléchées montante ou descendante.

Appuyez sur **MANUEL** puis sur Enter

Durée	**15:00**
Niveau	1.0
Poids	150

Réglez la durée d'exercice avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Durée	15:00
Niveau	**1.0**
Poids	150

Réglez le niveau d'intensité avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Durée	15:00
Niveau	1.0
Poids	**150**

Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start

et commencez l'entraînement.

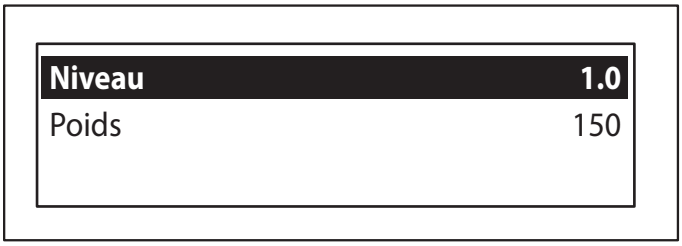
Fit Quik
Permet à l'utilisateur de sélectionner un programme d'exercice cardiovasculaire en deux étapes, incluant des charges de travail de type ISO-strength (isocinétique) et une durée déterminée au sein des réglages d'usine.

Appuyez sur **Fit-Quik** puis sur Enter

UTILISATION DES PROGRAMMES

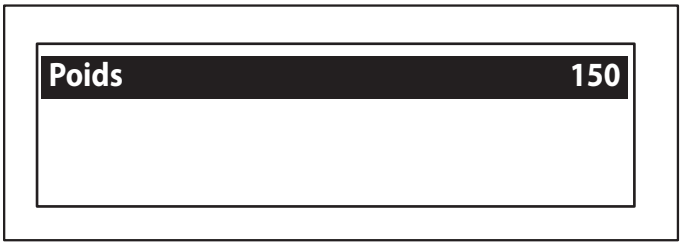
Fit Quik (suite)
Les catégories affichées dépendent de l'exercice sélectionné dans la configuration d'usine. Pour l'exercice choisi, les éléments suivants s'affichent.

Manuel ou Collines



Réglez le niveau et le poids avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Entraînement continu

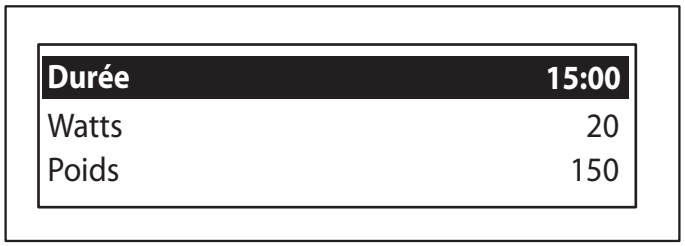


Réglez le poids avec les touches ⇩ ⇧

puis appuyez sur Quick Start

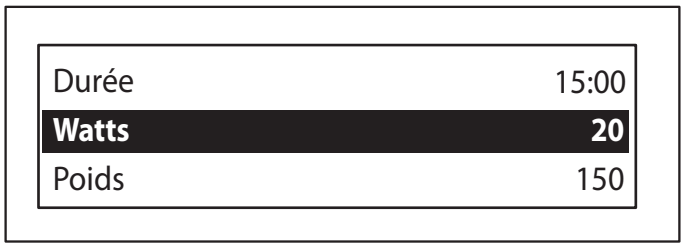
Entraînement continu
La résistance du pédalier s'ajuste automatiquement pour compenser toute modification de la cadence de pédalage (tours/minutes). Ainsi, la charge de travail (Watts) reste constante quel que soit le réglage.

Appuyez sur ENTRAÎNEMENT CONTINU puis sur Enter

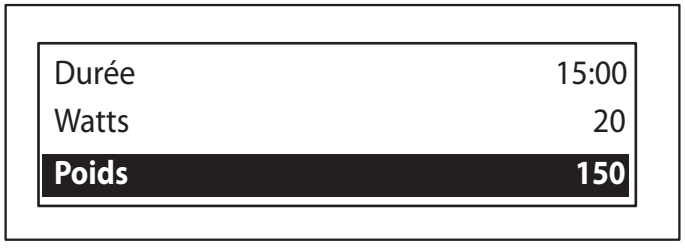


Réglez la durée d'exercice avec les touches ⇩ ⇧

puis appuyez sur Enter



Réglez la valeur de puissance cible en Watts avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter



Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start et commencez l'entraînement.

UTILISATION DES PROGRAMMES

Programme Iso-Strength
Le programme Iso-Strength est un programme isocinétique; c'est-à-dire que la machine oppose une résistance à vos mouvements pour vous forcer à maintenir une vitesse définie. Il s'agit d'un type d'entraînement musculaire particulièrement doux qui n'entraîne pas de courbatures. L'ordinateur règle la résistance pour que l'utilisateur s'exerce continuellement à la vitesse cible (exprimée en tours par minute, ou tr/min).

Appuyez sur **ISO-STRENGTH** puis sur Enter

Durée	**15:00**
T-min	35
Poids	150

Réglez la durée d'exercice avec les touches ⇩ ⇧

puis appuyez sur Enter

Durée	15:00
T-min	**35**
Poids	150

Réglez la cadence cible en tours/minute avec les touches

⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Durée	15:00
T-min	35
Poids	**150**

Entrez le poids de l'utilisateur avec les touches

⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start

et commencez l'entraînement.

Programme Collines
Permet à l'utilisateur de sélectionner un des 7 profils de collines (ascensions) selon différentes intensités préalablement programmées. Les profils suivants sont disponibles: Course, Sprints, Double côte, Côte, Progressif, Multi-côtes et Montée en puissance.

appuyez sur **COLLINES** puis sur Enter

Profil	**Course**
Durée	15:00
Niveau	1.0

Sélectionnez un des 7 profils avec les touches

⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

UTILISATION DES PROGRAMMES

Collines (suite)

Profil	Course
Durée	**15:00**
Niveau	1.0

Réglez la durée d'exercice avec les touches ⇩ ⇧

puis appuyez sur Enter

Profil	Course
Durée	15:00
Niveau	**1.0**

Réglez le niveau d'intensité avec les touches ⇩ ⇧

puis appuyez sur Enter

Durée	15:00
Niveau	1.0
Poids	**150**

Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches

⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start

et commencez l'entraînement.

MORE

En appuyant sur cette touche, vous accédez au deuxième d'une série de trois écrans de sélection de programmes d'entraînement. Cet écran présente cinq autres profils d'entraînement préprogrammés.

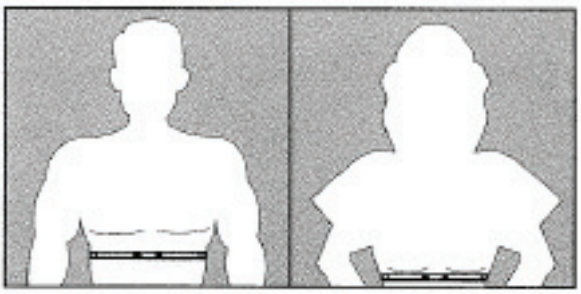
Appuyez sur MORE

Un nouvel écran affiche des programmes supplémentaires: Fréquence cardiaque, Test de stress, Aléatoire, Power Fit et Heart Fit.

Programme Fréquence cardiaque

La sangle de transmission de la fréquence cardiaque est nécessaire pour ce programme. Reportez-vous à la page 9 pour obtenir des instructions complètes sur l'utilisation de la sangle de télétransmission et pour comprendre comment calculer votre fréquence cardiaque (FC) cible.

- **Placez la sangle autour de votre poitrine.**



Appuyez sur FRÉQUENCE CARDIAQUE puis sur Enter

Durée	**15:00**
Fréquence cardiaque	120
Taux pondéral	150

Réglez la durée d'exercice avec les touches

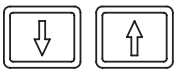
⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

UTILISATION DES PROGRAMMES

Fréquence cardiaque (suite)

Durée	15:00
Fréquence cardiaque	**120**
Taux pondéral	150

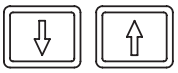
Réglez la fréquence cardiaque cible avec les touches



puis appuyez sur

Durée	15:00
Fréquence cardiaque	120
Poids	**150**

Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches



puis appuyez sur

et commencez l'entraînement.

Test de stress

Test par paliers conçu pour être utilisé en tant que programme d'entraînement ou avec d'autres équipements de diagnostic (le cas échéant). L'utilisateur définit une puissance cible en Watts ainsi que les incréments de puissance à intervalles minutés qui y conduisent.

Première cible	**50**
Incrément	5
Intervalle	5:00

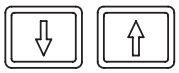
Réglez la valeur de puissance cible en Watts avec les touches

puis appuyez sur

Première cible	50
Incrément	**5**
Intervalle	5:00

Sélectionnez les incréments de puissance (Watts) à

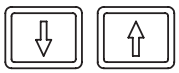
l'issue de chaque intervalle avec les touches



puis appuyez sur

Première cible	50
Incrément	5
Intervalle	**5:00**

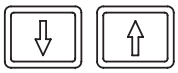
Sélectionnez la durée de chaque intervalle avec les touches



puis appuyez sur

Incrément	5
Intervalle	5:00
Poids	**150**

Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches



puis appuyez sur

et commencez l'entraînement.

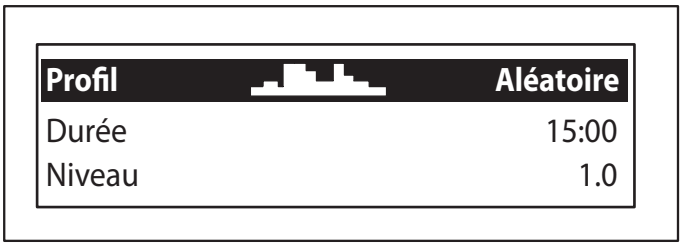
UTILISATION DES PROGRAMMES

Programme Aléatoire

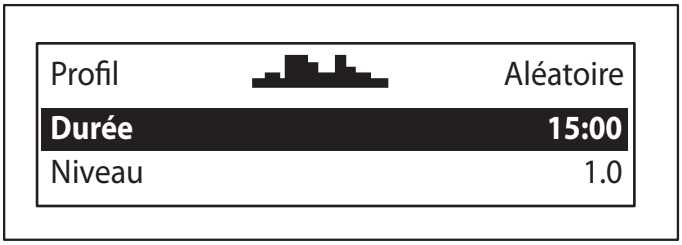
La console Intelli-Fit affiche de manière aléatoire différents profils d'entraînement, dont chacun présente son propre niveau de difficulté. L'opérateur se contente de choisir le type de profil, puis de sélectionner la durée de l'entraînement et le niveau de difficulté.

Remarque: La colonne la plus élevée du profil représente le niveau d'entraînement que vous avez sélectionné. Les colonnes moins élevées sont exprimées en pourcentage du niveau sélectionné.

Appuyez sur **ALÉATOIRE** puis sur Enter

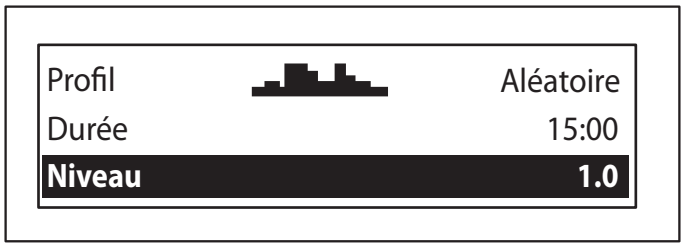


Sélectionnez un profil aléatoire avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

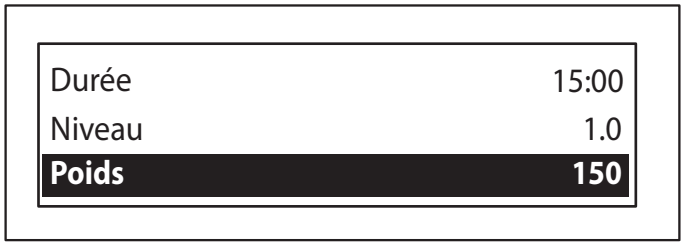


Réglez la durée d'exercice avec les touches ⇩ ⇧

puis appuyez sur Enter



Réglez le niveau d'intensité avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter



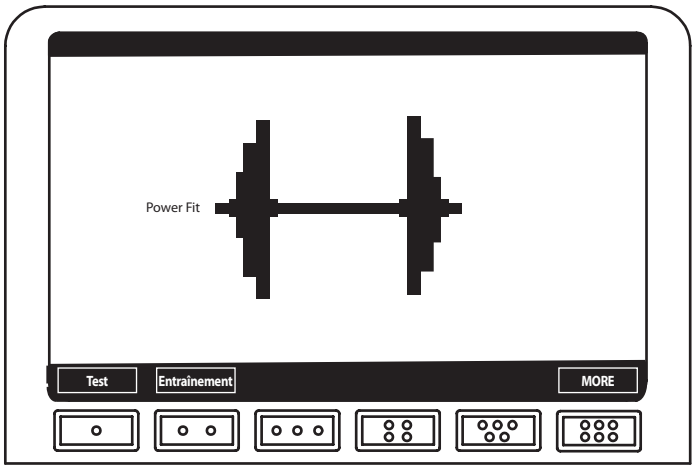
Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start

et commencez l'entraînement.

UTILISATION DES PROGRAMMES

Programmes Power Fit
Cette touche affiche deux options: "Test" et "Entraînement". Ces programmes constituent pour l'utilisateur des indicateurs de puissance et de force.

Appuyez sur **Power Fit** et l'écran affichera un choix entre "Test" et "Entraînement", comme illustré ci-dessous.



Test
Ce programme repose sur un entraînement préalablement programmé conçu pour évaluer votre "Pente de puissance" (en pourcentage). Il donne une indication de votre condition physique en termes de puissance et de force, en utilisant comme principale mesure la puissance exprimée en Watts.

Appuyez sur **TEST** puis sur Enter et commencez l'entraînement.

Entraînement
Ces programmes d'entraînement spécifiquement conçus et préconfigurés reposent sur les Watts et sur l'évaluation du test Power Fit de l'utilisateur.

Trois programmes et quatre niveaux sont disponibles: Débutant, Intermédiaire, Avancé et Performance sportive.

Appuyez sur **ENTRAÎNEMENT** puis sur Enter

Programme	**1**
Niveau	Débutant
Poids	150

Sélectionnez un des 3 programmes avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Programme	1
Niveau	**Débutant**
Poids	150

Sélectionnez un des 4 niveaux avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

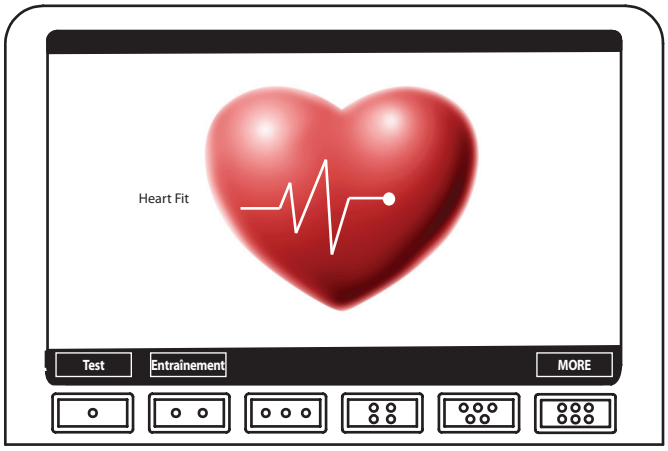
Programme	1
Niveau	Débutant
Poids	**150**

Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start et commencez l'entraînement.

UTILISATION DES PROGRAMMES

Programmes Heart Fit
(utiliser la sangle pectorale)
Cette touche affiche deux options: "Test" et "Entraînement". Ces programmes constituent pour l'utilisateur des indicateurs de récupération cardiaque.

Appuyez sur **Heart Fit** et l'écran afficheun choix entre "Test" et "Entraînement", comme illustré ci-dessous.



Test
Ce programme repose sur un entraînement préalablement programmé conçu pour évaluer la récupération de votre rythme cardiaque. L'utilisateur peut sélectionner un des 4 niveaux disponibles: Débutant, Intermédiaire, Avancé et Performance sportive.

Appuyez sur **TEST** puis sur Enter

Niveau	**Débutant**
Poids	150

Sélectionnez un des 4 niveaux avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Niveau	Débutant
Poids	**150**

Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Quick Start et commencez l'entraînement.

Entraînement
Programmes d'entraînement conçus en fonction du test d'évaluation Heart Fit effectué par l'utilisateur. Un échéancier d'entraînement avec tests périodiques est recommandé. L'utilisateur dispose de trois programmes et quatre niveaux parmi lesquels choisir: Débutant, Intermédiaire, Avancé et Performance sportive.

Appuyez sur **ENTRAÎNEMENT** puis sur Enter

Niveau	**Débutant**
Programme	1
Poids	150

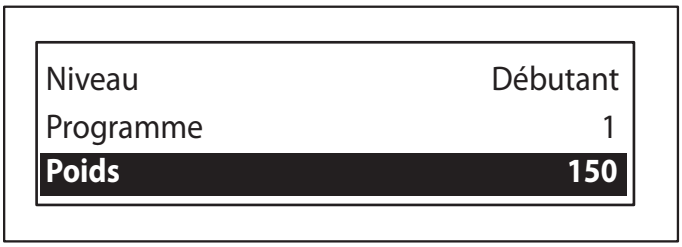
Sélectionnez un des 4 niveaux avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

Niveau	Débutant
Programme	**1**
Poids	150

Sélectionnez un des 3 programmes avec les touches ⇩ ⇧ puis appuyez sur Enter

UTILISATION DES PROGRAMMES

Entraînement (suite)



Saisissez le poids de l'utilisateur avec les touches

puis appuyez sur

et commencez l'entraînement.

Touches de fonction supplémentaires
SCIFIT met également à la disposition de l'utilisateur différentes touches de fonction supplémentaires conviviales que ce dernier peut utiliser pendant l'exercice.

Permet à l'utilisateur de changer le format d'affichage du profil et des données d'entraînement sur l'écran LCD au cours de la séance.

La console intègre deux ventilateurs à trois vitesses. L'utilisateur peut les activer à tout moment.

Lorsque cette touche est activée, un compte à rebours s'affiche à l'écran pour signaler à l'utilisateur qu'il doit se préparer à pédaler plus vite sur une brève durée. Cette durée peut être augmentée ou diminuée au niveau des paramètres de l'utilisateur.

À tout moment, si l'utilisateur souhaite faire une pause au cours d'un exercice, il lui suffit d'appuyer sur la touche [Pause/Clear]. L'écran d'entraînement se réduit et fournit trois possibilités à l'utilisateur:

1. **Continuer** - Rétablit l'affichage de la séance et reprend l'exercice là où l'utilisateur s'était interrompu.

2. **Changer** - Affiche un sous-menu dans lequel des informations préalablement saisies par l'utilisateur peuvent être modifiées.

3. **Arrêter** - Ferme la séance d'entraînement et revient au menu principal.

Remarque: La console revient au menu principal après un bref délai si aucune sélection n'est effectuée.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Entretien
L'appareil REX n'exige pratiquement aucun entretien. Après l'entraînement, essuyez systématiquement votre machine SCIFIT. Les dépôts de sueur sur le châssis, la sellerie, les capots et la console pourraient provoquer la formation de rouille et détériorer ces pièces. Les dégâts résultant d'un défaut d'entretien ne sont pas couverts par la garantie.

Si vous repérez une pièce endommagée qui doit être remplacée, la machine doit être mise hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée.

⚠ ATTENTION
Suivez toujours les instructions du fabricant pour une utilisation et un entretien appropriés. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

Programme d'entretien de l'unité REX

Toute intervention d'ordre mécanique ou électrique effectuée sur le corps principal d'une unité médicale CE de classe IIa DOIT impliquer un réétalonnage. Le programme d'entretien générique ci-dessous doit s'appliquer aux produits CE médicaux et non médicaux.

COMPOSANT	UTILISER	FRÉQUENCE	PAR QUI
Capots, siège, poignées et console	Chiffon humide	Quotidien	Responsable de l'entretien du club
Écran LCD	Chiffon doux de nettoyage pour écrans TV LCD	Hebdomadaire	Responsable de l'entretien du club
Boulons et écrous	Serrer si nécessaire	Bimensuel	Responsable de l'entretien du club
Glissière de guidage sur galets de la base	Chiffon humide	Mensuel	Responsable de l'entretien du club

SERVICE CLIENT (ÉTATS-UNIS)
Pour bénéficier d'une l'assistance lors de l'intervention sur les produits SCIFIT, contactez-nous aux coordonnées suivantes :

Téléphone: +1(918) 359-2040
Télécopie : +1(918) 359-2045
Courriel: service@scifit.com

Le service d'assistance produits est accessible par courrier électronique. Un service de répondeur automatique disponible 24heures sur 24 vous permet d'enregistrer vos demandes d'assistance ou commandes de pièces. Notre adresse postale est la suivante:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
États-Unis

SERVICE CLIENT (ROYAUME-UNI ET EUROPE)

Téléphone: +44 1344 300022
Télécopie : +44 1344 868838
Courriel: info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
Royaume-Uni

Numéro de société: 5970624 (Royaume-Uni)

PAYS HORS ROYAUME-UNI ET EUROPE VEUILLEZ UTILISER LES COORDONNÉES DES ÉTATS-UNIS.

Commandez en ligne sans interruption sur le site www.scifit.com.

GARANTIE

Il est extrêmement important que vous enregistriez votre machine SCIFIT. Vous pouvez le faire en ligne sur la page Web *http://www.SCIFIT.com/warrantyregistration.shtml* ou en remplissant et en renvoyant par voie postale le formulaire d'enregistrement qui figure au dos du présent manuel.

Garantie SCIFIT

Les produits SCIFIT neufs font l'objet d'une garantie contre tout défaut de fabrication ou de matériau, dans le cadred'une utilisation normale, sous réserve des restrictions suivantes:

(a) L'obligation de SCIFIT envers l'acheteur d'origine s'applique aux éléments suivants: Aux États-Unis et au Canada – Pièces et coût de la main d'œuvre nécessaires au remplacement ou à la réparation des produits défectueux, pendant une période d'un (1) an à compter de la date d'achat, telle que justifiée par la carte de garantie* ou, dans le cas où la carte de garantie n'aurait pas été retournée par l'acheteur, à compter de la date d'expédition depuis l'usine. Après cette période initiale, et pendant une période de deux (2) ans, seul sera couvert le remplacement des pièces ou des produits, les frais de main-d'œuvre restant alors à la charge de l'acheteur. Reportez-vous à la clause (e) pour connaître les composants exclus de cette clause de politique de garantie.

Autres pays – Remplacement des produits défectueux, hors main d'œuvre, pendant une période de trois ans à compter de la date d'achat, telle que justifiée par la carte de garantie* ou, dans le cas où la carte de garantie n'aurait pas été retournée par l'acheteur, à compter de la date d'expédition depuis l'usine.

***Remarque: L'acheteur d'origine est tenu d'enregistrer les produits qu'il a achetés par retour de la carte de garantie, par enregistrement sur le site Web ou par télécopie, ceci afin d'activer la période de garantie Dans la négative, la date d'expédition fera office de date de début de période de garantie. Un délai de quatre-vingt-dix (90) jour est accordé pour enregistrer la garantie afin de permettre une rotation des stocks et la gestion du stock de la halle d'exposition. À l'issue de ce délai, la date d'expédition du produit fera office de date de début de période de garantie.**

(b) L'obligation de SCIFIT envers le client se limite à la réparation ou au remplacement des pièces défectueuses. Cette garantie exclut toute pièce ou tout produit réparé par l'acheteur sans autorisation écrite préalable de SCIFIT. La décision de remplacer ou de réparer une pièce revient exclusivement à SCIFIT.

(c) La présente garantie ne s'applique pas aux pièces qui nécessiteraient un remplacement ou une réparation par suite d'une usure normale et anormale, d'une utilisation inadéquate, de la corrosion due à la sueur, d'un entretien ou d'une utilisation incorrecte, de circuits électriques mal spécifiés, mal alloués ou mal mis à la terre, de conditions d'entreposage incorrectes ou de la présence de pièces dont l'état d'origine aurait été altéré.

(d) CETTE GARANTIE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU TACITE, PAR EFFET DE LA LOI OU NON, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADÉQUATION À UN EMPLOI PARTICULIER. PAR LES PRÉSENTES, SCIFIT DÉCLINE TOUTE AUTRE RESPONSABILITÉ QUANT AUX ÉVENTUELS PRÉJUDICES DIRECTS, INDIRECTS OU SPÉCIAUX RÉSULTANT DE L'UTILISATION DE SES PRODUITS, QU'ILS RÉSULTENT D'UN ACCIDENT OU D'UNE NÉGLIGENCE, ET DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ QUANT AUX DOMMAGES ENCOURUS, DE FAÇON EXPRESSE OU TACITE, AUX TERMES DU CONTRAT, PAR SUITE D'UNE NÉGLIGENCE OU AUTRE.

GARANTIE SCIFIT

(e) Les éléments répertoriés ci-dessous font l'objet de la couverture de garantie suivante sauf s'ils sont déterminés comme défectueux. Ces éléments sont notamment, mais sans s'y limiter les suivants :

Tapis de course – Modèles AC5000 uniquement	Période de garantie
Surface des tapis de course	12 mois
Pont de surface des tapis de course	12 mois
Structure et châssis des tapis de course	5 ans
Système d'entraînement des tapis de course, moteur et inverseur compris	5 ans
Poignées et garde-corps des tapis de course	3 ans
Poignées de contact du système de cardiofréquencemètre des tapis de course	12 mois
Porte-bouteille des tapis de course	90 jours
Plateaux des tapis de course	90 jours

Produits rotatifs	Période de garantie
Sellerie	12 mois
Coussins/Sièges	12 mois
Pédales rotatives	12 mois
Poignées en caoutchouc	12 mois
Poignées de contact du système de cardiofréquencemètre	12 mois
Structure et châssis des équipements rotatifs	5 ans
Repose-pieds en caoutchouc (BioFlex)	12 mois
Porte-bouteille des appareils rotatifs	90 jours
Plateaux des appareils rotatifs	90 jours

Accessoires	Période de garantie
Sangles de pédale	Usure normale
Récepteur/transmetteur de fréquence cardiaque	90 jours
Chaussures de soutien basses	12 mois
Chaussures de soutien hautes	12 mois
Gants de soutien	90 jours
Lanières et clés USB	90 jours

(f) Les dégâts résultant d'un incendie, d'une inondation ou d'une intervention divine ne sont PAS couverts par cette garantie.

Expédition et transport

SCIFIT n'assurera aucune réparation ni aucun remplacement de pièces ou de produits endommagés pendant le transport ou l'installation. Il incombe à l'acheteur d'inspecter chaque unité et chaque pièce au moment de la livraison ou de l'installation afin de déceler les éventuels dégâts subis pendant l'expédition, et ce avant la signature de tout document de livraison.. Le cas échéant, il incombe également à l'acheteur de faire une réclamation **au transporteur en question. L'acheteur qui signe un reçu non qualifié pour des biens endommagés pendant le transport assumera l'entière responsabilité des frais de réparation ou de remplacement consécutifs.**

Entretien

Après l'entraînement, essuyez systématiquement votre machine SCIFIT. Des dépôts de sueur continuels sur le châssis, la sellerie, les capots et la console peuvent provoquer la formation de rouille ou détériorer l'équipement. Les dégâts résultant d'un défaut d'entretien ne sont PAS couverts par la garantie. Pour nettoyer la sellerie, utilisez un savon doux et de l'eau chaude. Séchez avec une serviette propre. Reportez-vous au programme d'entretien des tapis de course.

Assistance produit

Une assistance pour l'entretien des produits SCIFIT est disponible par fax +1(918) 359-2045. Le service d'assistance produits est accessible de 07h00 à 18h00 (CST), du lundi au vendredi. Un service de répondeur automatique disponible 24 heures sur 24 vous permet d'enregistrer vos demandes d'assistance ou commandes de pièces. Notre objectif est de répondre à chaque appel enregistré sur la messagerie vocale dans un délai de 30 minutes pendant nos heures ouvrées normales.

Veuillez préparer les informations suivantes avant d'appeler notre service d'assistance technique :

- *Numéro de modèle de l'équipement*
- *Numéro de série de l'équipement*
- *Nom et numéro de téléphone du contact*
- *Description détaillée des symptômes rencontrés*

Installation

SCIFIT n'assurera aucune réparation ni aucun remplacement de pièces ou de produits endommagés au cours de l'installation. Il incombe à l'acheteur d'inspecter chaque unité et chaque pièce au moment de l'installation afin de déceler d'éventuels dommages. En cas de dommages, il incombe au client de déposer une réclamation auprès de l'installateur.

Logiciels, marques commerciales, droits de reproduction et brevets

Si une commande comprend un logiciel informatique, ledit logiciel informatique est cédé par SCIFIT au client dans le cadre d'une licence d'exploitation pour un seul utilisateur, d'une redevance (royalties) et de termes et conditions définis sur ou dans le conditionnement qui accompagne le logiciel.

Le logiciel KeyMaster bénéficie d'une année d'assistance technique sur appel téléphonique et les propriétaires sont éligibles pour les mises à jour du produit pendant une année à compter de la date d'achat. Plusieurs noms font l'objet d'une marque commerciale de SCIFIT en vue d'identifier de manière unique ses activités et ses produits.. Ces noms ne sauraient être utilisés par d'autres entités dans l'industrie de l'entraînement physique.

Les décalques, manuels de l'utilisateur et manuels d'entretien de SCIFIT sont soumis à des droits de reproduction et ne sauraient être reproduits sans l'approbation préalable de SCIFIT.

SCIFIT a obtenu plusieurs brevets sur certaines caractéristiques et conceptions uniques et propres à ses produits. SCIFIT défendra ces brevets face à tout tiers qui tenterait d'exploiter ces caractéristiques et conceptions dans d'autres produits.

Expédition des pièces

Au cours des 30 premiers jours de garantie, les pièces sont expédiés par livraison J+1. La détermination des conditions doit être effectuée avant 14h00 (CST) un jour ouvré donné pour que la livraison intervienne le lendemain. Sur le reste de la première année de garantie, les pièces nécessaires seront expédiées par voie terrestre. Le client a la possibilité de solliciter une expédition à J+1 ou J+2 à ses propres frais. Sur demande, SCIFIT facturera le compte UPS du client ou lui facturera à la livraison la différence tarifaire entre l'expédition par voie terrestre et l'expédition à J+1 ou J+2.

Retour des pièces

SCIFIT s'engage sur l'amélioration continue des produits qu'il commercialise. Pour tenir cet engagement, un renvoi rapide des pièces défectueuses est essentiel. L'examen des pièces par notre service ingénierie conduit à des modifications qui garantissent qu'un même problème ne se reproduit pas. Merci par avance pour votre soutien!

Lorsqu'elles sont réclamées par SCIFIT, les pièces défectueuses doivent être retournées à l'usine SCIFIT dans les 20 jours à réception des pièces de rechange. Dans la négative, vous serez tenu de régler à SCIFIT la facture des pièces nette à 30 jours.

Pour nous retourner les pièces, veuillez suivre ces trois étapes simples.

Étape 1
Conservez la boîte et le matériau de conditionnement dans lesquels les nouvelles pièces vous ont été livrées.

Étape 2
Emballez la pièce défectueuse et placez-la dans la boîte pour un retour sûr. Nous vous remercions de prendre les quelques minutes nécessaires pour remplir le formulaire de retour de pièces que vous trouverez dans la boîte avec les nouvelles pièces.

Étape 3
Cette boîte contient également une étiquette de retour UPS prépayée. Elle est destinée aux seules pièces à renvoyer. Lorsque TOUTES les pièces auront été réceptionnées et inspectées à l'usine, un crédit vous sera accordé pour la facture des pièces d'origine. Note aux prestataires de service : aucune facture de main-d'oeuvre NE SERA PAYÉE tant que les pièces défectueuses n'auront pas été retournées à l'usine.

Main-d'oeuvre d'intervention

Autant que faire se peut, le personnel d'assistance produit de SCIFIT organisera l'intervention sur site d'un technicien local. Tout sera mis en oeuvre pour planifier l'intervention dans les 48 heures ouvrées (à raisons de 8 heures par jour ouvré) à compter de la notification d'un problème ou dès que les pièces nécessaires à l'intervention sont à la disposition du technicien. Autant que faire se peut, les pièces seront fournies à l'avance au technicien d'intervention sur site afin qu'un seul appel soit nécessaire à la réparation du produit.

Pièces achetées

Toute pièce achetée s'accompagne d'une garantie de 12 mois. Reportez-vous à l'expédition et l'installation des pièces achetées pour plus de détails.

Cette Garantie commerciale limitée remplace alors la Garantie commerciale limitée imprimée dans le "Manuel de l'utilisateur" de tous les produits de SCIFIT Systems, Inc..

Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir des informations complémentaires, n’hésitez pas à contacter SCIFIT Systems à l’adresse électronique service@scifit.com.

Cette page est volontairement laissée vierge.

SCIFIT • Scientific Solutions for Fitness • SCIFIT • Scientific Solutions for Fitness • SCIFIT • Scientific Solutions for Fitness • SCIFIT

SCIFIT®
Warranty Card

Enregistrez-vous en ligne sur la page Web http://www.SCIFIT.com/warrantyregistration.shtml ou remplissez ce formulaire, puis pliez-le et renvoyez-le à SCIFIT. Vous devez nous renvoyer cette carte deux semaines après livraison de votre équipement afin de vous assurer de l'enregistrement en bonne et due forme de la garantie.

Nom de l'entreprise _____

Nom du contact _____

Adresse _____

Ville/État/Code postal _____

Téléphone du domicile (___) _____ Téléphone professionnel (___) _____

Modèle acheté _____

Date de réception _____ Numéro de série _____

Entité ayant vendu le produit _____

Ville/État _____

Veuillez classer les motifs suivants de 1 à 6 pour justifier le choix de SCIFIT; 1 étant le plus important:

____Caractéristiques____Qualité____Prix____Revendeur___Convivialité___Aspect

Veuillez cocher la ou les cases qui correspondent à la manière dont vous avez connu SCIFIT:

❑ Vu dans le magazine _____ ❑ Présentation par un revendeur SCIFIT

❑ Vu au salon _____ ❑ Référence faite par un utilisateur SCIFIT

❑ Autre _____

Commentaire _____

_____

Merci d'avoir choisi

SCIFIT®

Scientific Solutions for Fitness.

www.SCIFIT.com

P2278 Rev. B

Warranty Card

De _____
_____
_____

SCIFIT
5151 South 110th East Avenue
Tulsa, OK 74146

Important: Conservez cette page pour y consigner vos "Enregistrements de réétalonnage ".

Numéro du modèle: _____

Numéro de série: _____

Date d'achat: _____

Date d'étalonnage _____
Unités médicales:

Fourni par : ASCIFIT Systems Inc.

Manuel d'utilisateur : #P4819A (2/2011)

	DATE	CLUB OU SITE DE CERTIFICATION	ENTREPRISE D'INTERVENTION CERTIFIÉE	INITIALES DU TECHNICIEN
Premier réétalonnage				
Deuxième réétalonnage				
Troisième réétalonnage				
Quatrième réétalonnage				
Cinquième réétalonnage				

Photocopiez ce document (vierge) pour une utilisation ultérieure.

Scientific Solutions for Fitness.

5151 South 110th East Avenue
Tulsa, Oklahoma 74146
États-Unis

SERVICE CLIENT (ROYAUME-UNI ET EUROPE)
Téléphone: +44 1344 300022
Télécopie: +44 1344 868838
Courriel: info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
Royaume-Uni
Numéro de société: 5970624 (Royaume-Uni)

Service commercial: +1(918) 359-2000

Commandez en ligne sans interruption sur le site www.SCIFIT.com.